JA



Heinz Grill v knižke " Vzťah učiteľa a žiaka v rámci duševno - duchovného vývoja " na s.12 píše:

„V Ja je však človek neustále úplne slobodný a slobodným aj ostane. Ja nie je nikdy viazané a ani sa nikdy viazať nebude. Tragickým je len to, že toto Ja človek ešte skutočne nevníma a to obzvlášť dokonca ani v kultúre, akou je egoistická alebo egocentrická kultúra tejto modernej doby."

Až keď sa toto vyššie JA v duši človeka zrodí, až potom naozaj môžeme hovoriť o vedomej ceste z JA, zhora nadol. Dovtedy je toto vyššie JA v človeku akoby spiace, v stave semiačka.

Najskôr teda musíme toto Ja vnímať a až potom vyjsť z neho a uplatňovať ho vo svete, v činoch, v reči... Samozrejme, že pokiaľ ho nespoznáme, neprestaneme byť činní vo svete. Práve snaha o konanie z najvyššieho JA, ho rozvíja. Ale musíme si reálne uvedomiť, aby nenastal sebaklam, že bez spoznania najvyššieho JA, ešte nie je cesta zhora nadol vedomá a úplná. Pokiaľ toto najvyššie JA nevnímame, tak si len namýšľame, že ideme cestou zhora nadol od JA smerom k telu, k svetu. V skutočnosti ideme od nižšieho článku, než je JA, od vedomia, od astrálneho ja, z vlastného subjektívneho AT.



Heinz Grill: Cvičenia na tvorbu poznania vyšších svetov, Iniciačné školenie v Arcu, 2.diel, Trojčlennosť v cvičení duše, na s. 20:

"Postavme si takýto prípad: chceme dostať hlbšie poznanie o takzvanom JA, o JA v človeku. Keď skúmame toto JA, tak potrebujeme ako prvé filozofický základ, ako aj možnosť tento filozofický základ myslieť v prirodzenej predstave. JA, téma nášho cvičenia, objekt, ktorého vnútorné poznanie hľadáme, musíme najprv pochopiť v správnom rámci. Keby sme o JA len teoreticky rozmýšľali, bez ďalších predstáv a dojmov, bez toho, aby sme si k nemu hľadali jasný obraz vo svete, tak by sme asi meditovali o pojme, ktorý by sme dostatočne nemohli naplniť ďalším obsahom významu. Z tohoto dôvodu si musíme napríklad postaviť otázku, ako JA pôsobí v človeku, ako napríklad pôsobí v sile vzpriamenia chrbta a ako na porovnanie nemôže pôsobiť u zvieraťa, ktoré je orientované skôr horizontálne k zemi. Ďalej si musíme zadovážiť impresie a tiež expresie, ako sa prejavuje JA alebo sebavedomie (vedomie seba) z vnútra do života a ako o JA diskutujú veľkí filozofi a ako mu rozumejú. A nakoniec sa javí byť vhodné, keď ho celé premyslíme prostredníctvom obrazu, odpovedajúceho dobe, v predstave, odpovedajúcej podľa možnosti čo najviac skutočnosti, ako duchovný základ ľudského bytia. Musíme ale náš objekt – v tomto prípade JA -, ktoré sa snažíme spoznať, vložiť do vhodného rámu a vbudovať ho do precíznej, nie príliš tesnej, ale tiež nie ani do roztrieštenej, alebo intelektuálnymi ideami nahromadenej predstavy, aby sme sa ho nakoniec naučili v ďalšom priebehu cvičenia hlbšie myslieť a hlbšie cítiť. Pozorovania, pojmy a z toho vyplývajúce predstavy sú pre túto prvú fázu konsolidácie dôležité.



Heinz Grill: Nová jogová vôľa a jej terapeutické nasadenie pri strachoch a depresiách, Rozvíjanie citových vnemov a sociálnych schopností pomocou tela, s.150:

"Tretia tvorivá úloha, ktorá má s predošlými určitú príbuznosť, sa týka tvorby poznania Ja. V normálnom každodennom svete rozum verí vo svoju vlastnú identitu a určuje všetky úkony z domnelého osobného stredu nachádzajúceho sa v tele. Cvičiaci sa počas svojho cvičenia ásan domnieva, že telo samotné je vykonávajúce, činné, cítiace a vnímajúce. Tento dohad je však z pohľadu univerzálneho ducha nesprávny. Nazeranie na Ja sa mení, keď zaujmeme rozšírenejšie, o čosi objektívnejšie a slobodnejšie stanovisko. (14) Čo je toto Ja vo vedomí, ktoré sa identifikuje s úkonmi tela a ktoré je taktiež ponorené vo všetkých myšlienkach, dojmoch, pohyboch a pocitoch? Iste si to žiada dlhšie trvajúci a hlboko siahajúci vývoj skúseností, kým sa môže dostaviť poznanie, že telo a jeho domnelé ja nie je to, čo skutočne v cvičení koná. Na fyzickej matérii pracujú najrozmanitejšie elementárne sily, ako sú bytosti, kreácie a mocnosti, ktoré umožňujú hnutia vedomia a podvedomia, a tým splodia úkon. Konanie nastáva na základe účelovej existencie týchto neviditeľných elementárnych síl a vyjadruje sa telom. To, čo v nás nosíme ako Ja, je v skutočnosti slobodné od tela a jestvuje v duchovnom svete. Prostredníctvom vedomia dáva len motiváciu ku konaniu a povoľuje mnohostranné pohyby vôle. V konečnom dôsledku však ostáva predsa len slobodné od tejto neprehľadnej hry síl. Ja preto nie je naozaj zapletené do cviku jogy a ostáva nedotknuté od takzvaných dobrých a

zlých výsledkov. Až týmto poznaním ásana získava svoju schopnosť slobodne disponovať vôľou a môže sa rozvinúť v čistej sile pnutia. Môže rozkvitnúť až k najvyššiemu umeniu. (15)

(14) Keď sa niekto zasnene ponára do cviku, a preto ho neformuje a nevedie z vedomia, tak to v skutočnosti poukazuje na nedostatočné pochopenie Ja a taktiež na oslabenie sily Ja. Podobne, aj tie mocnosti, ktoré sa zasnene ponárajú do tela, sú bytostné emócie.

(15) Podobné, len o čosi viac vzťahujúce sa na kozmický zmysel, opisuje Bhagavad Gíta v kapitole II, verš 12-30."



Antropozofický obraz človeka popisuje štyri bytostné články:

JA

astrálne telo (AT)

éterické telo (ET)

fyzické telo (FT)

Spievanie mantry Om mani padme hum môže byť na úvod prospešným cvičením. Podľa tejto schémy je koncipované nasledovné cvičenie. Mohlo by mať napríklad takúto štruktúru:

1.

Vnímať FT. Uvedomiť si, že FT nie je JA. Moje JA je niečím iným. Tu je možné uvedomiť si, ako sa JA prejavuje napríklad vo vzpriamenosti človeka na rozdiel od zvieraťa. Je však nutné rozlíšiť

prejav JA od JA samotného.

2.

Uvedomiť si všetky prítomné hnutia duše, ktoré sa hýbu, a ktoré sme schopní vnímať. Toto (duševné hnutia) nie je moje JA. Moje JA je niečím iným.

Ak je niekto schopný rozpoznať AT a ET, tak si môže uvedomiť: toto je moje AT, toto je moje ET, AT a ET nie je JA. Moje JA je niečím iným. Tu je možné uvedomiť si, ako JA pôsobí v ET alebo aj v AT. A potom dobre odlíšiť prejav od samotného JA.

3.

Položiť si otázku. (To je druhá fáza cvičenia koncentrácie.) Mohla by znieť: „Kto som JA?"

Kam by viedla človeka napríklad otázka: „Kde je JA?"

Alebo: „Ako sa JA prejavuje v človeku, vo FT?"

Alebo: „Ako sa JA prejavuje v človeku, v ET?"

Alebo: „Ako sa JA prejavuje v človeku, v AT?"

Ako musí znieť otázka, aby viedla bezprostredne k najvyššiemu JA, nie iba k prejavom JA, ani k púhemu obrazu, škrupine, ale naozaj k najvyššej podstate človeka? Nie k forme, ale k bytosti samotnej? K tomu nepremennému?

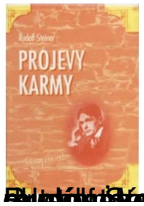
Tu sme zatiaľ podali iba hlavnú myšlienku, hlavnú skicu, ktorá vychádza z antropozofického poňatia ľudskej bytosti.

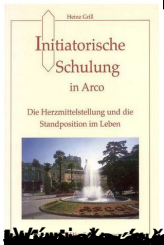
Antropozofická (vyššie uvedená) skica totiž ešte nepodáva priamy obraz alebo popis toho najvyššieho JA. Táto skica je iba popisom poradia alebo vzťahov jednotlivých článkov človeka.



Duchovnú dimenziu JA človeka popisuje Heinz Grill ako niečo, čo je nepominuteľné, nepremenlivé. (Preduchovnenie tela) Z toho obrazu by sa dalo vychádzať a prakticky naživo hľadať v sebe aj mimo seba niečo, čo nepodlieha premenám, vzniku ani zániku. A takto dospieť k ozajstnému zážitku a vnímaniu duchovného JA.

4. Potom nastáva podstatná fáza cvičenia - koncentrácia na JA. (HG - Trojčlennosť v cvičení duše)





O joge < cvičenia duše < späť